お手入れ つづき

内がま（使うたびに洗う）

●本体からはずして、食器用洗剤（中性）を使いスポンジなどのやわらかいもので洗ってください。
●内がまが変形するとおいしく炊けなくなることがあります。取り扱いはていねいにお願いします。
●使用中、色むらができることがありますが、性能や、衛生上の支障はありません。

内がまの内側
●内側のフッ素被膜を傷めないために、次のことをお守りください。
・付属のしゃもじを使う
・金属製のおたまや泡立て器などを使わない
・スプーンや茶わんなどを入れて洗わない
・酢は使わない
・みがき粉やたわしで洗わない
●内側のフッ素被膜は、ご使用により消耗しますので、大切にお使いください。
●フッ素被膜は、人体への害はありません。

内がまの外側
●水分が残っていると錆（サビ）やすくなります。早めにふき取ってください。
●外側をキッチンペーパーなどでふかないでください。

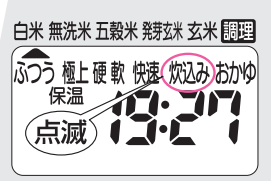
お願い 内がまには炊飯・保温に優れた性能を発揮する特殊な「溶射打込み鉄製法」を採用しています。
●特殊製法により、内がまはやや重たくなっています。取り出すときは、両手でまっすぐ上に引き上げてください。片手で引き上げると本体に引っかかり、取り出しにくくなります。
●特殊製法により、内がまの外側はザラツキがあります。本体への出し入れの際には、本体とこすれて内がまにプラスチックの粉がつく場合がありますが、使用上の問題はありません。
スポンジで洗って落としてください。また、流し台に底面を強く押し付けますと、流し台に擦り傷がつく場合がありますので、ご注意ください。

においが気になるときは

●炊込みごはん・雑炊・調理や保温の後のにおいが気になるときは、湯をわかし、蒸気でにおいを軽減することができます。

1. **内がまに水を入れる**
●水の量は、
1.0Lタイプでは「白米（無洗米）」の水位目盛2まで、
1.8Lタイプでは「白米（無洗米）」の水位目盛4まで。
※水以外（洗剤など）は入れないでください。

2. **お米（調理）を押し、▲を「白米」に合わせる**

3. **メニュー（保温）を押し、「炊込み」を点滅させる**

4. **炊飯（再加熱）を押す**
●メロディー（ブザー）が鳴り、炊飯（再加熱）ランプが点灯します。

5. **約60分程経ったら 切 を押す**
●炊飯（再加熱）ランプが消灯します。

6. **本体が冷めてからお湯を捨て、水滴をふき取る**

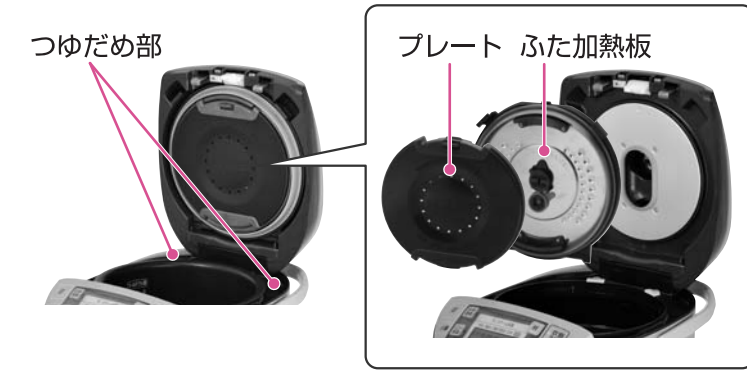
それでもにおいが気になるときは
①ふた加熱板・プレートの入る大きさの鍋・フライパンなどに食塩水（1%程度）を入れ、湯をわかす。
②湯がわいたら弱火にし、ふた加熱板・プレートを入れて15分程度加熱する。
③湯を捨て、ふた加熱板・プレートが冷めたら水洗いする。
●空だきするとプラスチック部が変形しますので、ご注意ください。

●「白米」「炊込み」以外の炊きかたでは、圧力がかかるため、湯がふき出るおそれがあります。（やけどの原因）

自動停止はしません。
忘れずに「切」ボタンを押してください。

●終了直後は、内がまやふた加熱板が熱くなっていますので、本体が冷めてからお湯を捨て、水滴をふき取ってください。
●においによっては、完全に落ちないものもあります。

給水レスオートスチーマーについて

給水レスオートスチーマーは、炊飯中の蒸気を蒸留水として回収し、炊飯時・保温時・再加熱時にスチームを出し、ごはんの甘みを引き出し、加湿する機能です。（水を入れる必要はありません）

⚠注意

●ふた加熱板は冷めてからはずす
●プレートは冷めてからはずす
（熱湯がこぼれるおそれ）

●使用中や使用直後は、内がま、ふた加熱板、プレートや蒸気キャップなどの高温部に触れない

●給水レスオートスチーマー内にたまる水の量は、メニューや炊飯量、水加減などで変わります。
●給水レスオートスチーマー内の水1mLが蒸発すると約1600mLの蒸気になります。蒸らし中に弁を閉じ蒸気を閉じ込めていますので、内がまの中には十分な量の蒸気が充満しています。
●プレートを付けないと、スチームによる加湿効果が得られなくなります。
●炊飯（蒸らし）終了後・保温中はスチームで加湿しているため、 給水レスオートスチーマーの表面にもつゆが付きますが、故障ではありません。また、ふたを開ける際にそのつゆがたれて、本体のつゆだめ部にたまります。たまったつゆは、炊飯・保温時のごはんの品質にはまったく影響はありませんが、気になる場合はふきん等でふき取ってください。
●炊飯するたびにふた加熱板とプレートをはずして洗ってください。
（おねばが乾燥・変色したものがたまる原因）（保温しない場合は水がたまりすぎてごはんにたれる原因）
●お手入れは、本体が冷めてからスポンジなどのやわらかいもので洗い、たわし、ナイロンたわしは使わないでください。
（表面のフッ素被膜を傷つける原因）

炊飯直後のプレートのつゆが気になるときは

●ごはんの表面の乾燥を防ぐため、炊飯直後のふた加熱板・プレートにはつゆが付きます。つゆが気になるときは、蒸らし時間を長くしてつゆを少なくするモードに切り替えることができます。

つゆを少なくするモードに切り替えるときは

炊飯中に を5秒間押し続ける
ピーとブザーが鳴り、「Hi」と表示(2秒間)されたら切り替え完了
●その後元の表示に戻ります。

元に戻すときは

炊飯中に を5秒間押し続ける
ピーとブザーが鳴り、「Lo」と表示(2秒間)されたら切り替え完了
●その後元の表示に戻ります。

つゆを少なくするモードに切り替えると
●炊飯時間が約5分長くなります。
●プレート内にたまる水が少なくなります。
●圧力式で密閉度が高いため、つゆを少なくするモードに切り替えても多少つゆが付きます。

お困りのときは

修理を依頼される前に
次の点をもう一度お調べください。

こんなときは		ここを確認
炊飯について	●軟らかい ●ベタつく ●硬い ●芯がある ●生煮え	**お米の量と水加減** ➔ P.14、17、19 ●お米の量は付属の計量カップで計り、炊きかたごとの「炊飯できる量」を越えないようにしてください。 ●軟らかいときは水加減を少なめ、硬いときは水加減を多めにします。 ●予約炊飯は水加減を少なめにしてください。 （お米の吸水増加による、軟らかい炊き上がりを防ぎます） **洗 米** ➔ P.14 ●白米は、すすぎ水がきれいになるまですすぎます。 ●無洗米は、水がにごるときはすすぎ、よくかき混ぜてお米と水をなじませます。 **洗米や炊飯に使う水** ➔ P.14 ●洗米は、水で行い、お湯は使わないでください。（ベタつきの原因） ●炊飯には、アルカリ度の高い水や硬度の高い水（海外のミネラルウォーターなど）は使わないでください。（ベタつきの原因） **ごはんのほぐし** ●炊き上がったごはんは、すぐにほぐします。 （余分な蒸気でのベタつきやにおいの発生を防ぎます） **内がまの底や温度センサーの汚れ** ➔ P.25、28 ●異物を取り除きます。 **炊飯の中断** ➔ P.16、18 ●炊飯中に「切」ボタンを押した、電源プラグを抜いた、停電したなどで炊飯が中断すると、上手く炊き上がらない場合があります。 **電 源** ●延長コードを使ったり、同じコンセントで他の電気製品を同時に使うと、電圧が下がりうまく炊き上がりません。延長コードは使わないで、コンセントは単独で使ってください。
	●こげる	大火力で炊飯するため、白米はうすいきつね色に、その他のお米はきつね色にこげることがあります。異常ではありません。 **洗 米** ➔ P.14 ●白米は、すすぎ水がきれいになるまですすぎます。 ●無洗米は、水がにごるときはすすぎ、よくかき混ぜてお米と水をなじませます。 **内がまの底や温度センサーの汚れ** ➔ P.25、28 ●異物を取り除きます。

こんなときは		ここを確認
炊飯について	●ふきこぼれる	炊飯中は蒸気キャップから勢いよく蒸気が出ることがあります。圧力を抜くためで、異常ではありません。 **お米の量と水加減** ➔ P.14 ●多めの水加減は、水位目盛の2mm上までにします。 ●お米の量は付属の計量カップで計ります。 **洗 米** ➔ P.14 ●白米は、すすぎ水がきれいになるまですすぎます。 ●無洗米は、水がにごるときはすすぎ、よくかき混ぜてお米と水をなじませます。 **部品の汚れ、目詰まり** ➔ P.25～27 ●蒸気キャップ、プレート、フィルターの異物や目詰まりを取り除きます。 **部品の取り付け** ➔ P.25～27 ●蒸気キャップ、プレート、ふた加熱板は忘れずに取り付けてから炊飯してください。 **炊きかたの確認** ●水量の多いおかゆを他の炊きかたで炊くと多量に吹きこぼれます。
	●炊きかたにより蒸気が出たり出なかったりする	蒸気を閉じ込めて、圧力をかけていますので、炊飯中は蒸気口に手や顔を近づけないでください。 ●炊きかたによっては炊飯の途中で勢いよく蒸気が出ます ●炊飯中に動かしたり、揺らすと勢いよく蒸気が出ます 壁や家具の近く、またキッチン用収納棚を使うときは、中に蒸気がこもらないようにしてください。
	●ごはんの中央がくぼむ ●うすい膜ができる	この炊飯器はIH加熱で内がま自体が発熱するので、お米がしっかり対流し、中央部がくぼんだり、内がまに触れているごはんが白く見えることがあります。異常ではありません。うすい膜はごはんから出たうまみの素で、でんぷんがうすい膜状になったものです。大火力でうまみの素をたくさん出すためです。異常ではありません。
	●炊込みごはんがうまくできない	**調味料や具の入れかた** ●水に調味料を入れて水加減し、調味料が底にたまらないようによく混ぜます。 ●具は水加減した後にお米の上にのせて炊飯し、炊き上がってから混ぜます。 （調味料や具が沈殿すると、熱がうまく伝わらない場合があります） **調味料、具の量** ●具の量は、お米の量の3～5割が適量です。油の多い具は少なめにします。 ●たまり醤油は少なめにします。 **炊飯方法** ➔ P.18 ●すぐ炊飯し、予約炊飯や浸し炊飯はしないでください。 （具の変質や調味料の沈殿してうまく炊けません）

お困りのときは つづき

修理を依頼される前に
次の点をもう一度お調べください。

炊飯について

こんなときは	ここを確認
●おこわがうまくできない	おこわは、もち米1カップに対し、白米（うるち米）を0.5カップの割合を目安に混ぜて炊飯します。（もち米だけでは炊飯できません） ➔ P.19
●雑炊がうまくできない	**だし汁の量** ●だし汁は、お米と具が隠れる程度に入れ、入れすぎない。 **卵の入れかた** ●卵は溶き卵にして、炊き上がった雑炊に全体にかけるように入れる。
●炊飯時間が長い	浸しや蒸らしも自動で行うため、マイコン制御のない炊飯器（ガスがまなど）に比べ時間が長くかかります。異常ではありません。 **お米の量と水加減** ➔ P.14、17、19 ●お米の量は付属の計量カップで計り、炊きかたごとの「炊飯できる量」を越えないようにしてください。 **洗 米** ➔ P.14 ●無洗米は、水がにごるときはすすぎ、よくかき混ぜてお米と水をなじませます。 **炊飯の中断** ●炊飯中に停電があると、停電時間分長くなります。
●ごはんや内がまなどがにおう	使い始めにプラスチックやゴムのにおいを感じることがあります。ご使用とともに少なくなります。また炊込みや調理の後もにおう場合があります。異常ではありません。 **洗 米** ➔ P.14 ●白米は、すすぎ水がきれいになるまですすぎます。 ●無洗米は、水がにごるときはすすぎ、よくかき混ぜてお米と水をなじませます。 **ごはんのほぐし** ➔ P.16 ●炊き上がったごはんはすぐにほぐします。 （余分な蒸気でのベタつきやにおいの発生を防ぎます） **炊飯方法** ➔ P.20 ●夏場は予約時間の長い予約炊飯はしないでください。 **炊飯の中断** ●炊飯中に「切」ボタンを押した、電源プラグを抜いた、停電したなどで炊飯が中断すると、上手く炊き上がらず、においが発生する場合があります。 **部品の汚れ** ➔ P.25～27 ●蒸気キャップ、プレート、ふた加熱板の汚れを取り除きます。
●多量につゆがつく	圧力式で蒸気が抜けにくいため、炊飯直後にふたを開けるとつゆがたれることがあります。異常ではありません。 ➔ P.29

炊飯について

こんなときは	ここを確認
●ごはんの中にプレートが落ちている	プレートは安全な材質でできています。万一、一緒に炊飯しても衛生上の支障はありません。プレートは確実に取り付けてください。 ➔ P.26、27

保温について

こんなときは	ここを確認
●におう ●黄変する	長時間の保温や再加熱の繰り返しは、におい・黄変が発生します。異常ではありません。 **保温ごはん** ➔ P.22 ●しゃもじを入れたまま保温しないでください。また、冷えたごはんを保温しないでください。 **洗 米** ➔ P.14 ●白米は、すすぎ水がきれいになるまですすぎます。 ●無洗米は、水がにごるときすすぎ、よくかき混ぜてお米と水をなじませます。 **ごはんのほぐし** ➔ P.16、22 ●炊き上がったごはんはすぐにほぐします。また、保温中もときどきほぐしてください。（余分な蒸気でのベタつきやにおいの発生を防ぎます） **部品の汚れ** ➔ P.25～27 ●蒸気キャップ、プレート、ふた加熱板の汚れを取り除きます。
●乾燥する	長時間の保温や再加熱の繰り返しは、ごはんを乾燥させます。異常ではありません。 **保温ごはんの量** ➔ P.22 ●少量のごはんを保温するときは、中央に盛ります。 **部品の汚れ** ➔ P.25～28 ●内がまの底やふち、温度センサー、ふたのパッキンの汚れを取り除きます。 **部品の取り付け** ➔ P.25～27 ●蒸気キャップ、プレート、ふた加熱板は忘れずに取り付けて保温します。
●つゆがつく ●ベタつく	ふたの内側や内がまにつゆがつくのは乾燥を防ぐためです。また保温は温度を自動的に切り替えるため、温度が下がるときにつゆが付くことがあります。異常ではありません。 **ごはんのほぐし** ➔ P.16、22 ●炊き上がったごはんはすぐにほぐします。また、保温中もときどきほぐしてください。（余分な蒸気でのベタつきやにおいの発生を防ぎます） **保温ごはんの量** ➔ P.22 ●少量のごはんを保温するときは、中央に盛ります。
●ごはんの温度が低い	**保温コース** ➔ P.23 ●ごはんの温度が低いと感じるときは、保温のコースを「保温2」に切り替えます。
●再加熱ができない	本体が熱い（炊飯終了後、再加熱後）、および冷たいときはブザーが鳴り、再加熱できません。 ➔ P.23

お困りのときは つづき

修理を依頼される前に
次の点をもう一度お調べください。

	こんなときは	ここを確認
予約炊飯について	●すぐに炊きはじめる ●予約時刻に炊き上がらない	予約時刻は炊き上がり時刻の予約です。現在時刻に近い予約は、すぐに炊き始めます。また炊飯時間が必要なため、予約時刻に炊き上がらないときがあります。時計の現在時刻を確認し、ずれているときは合わせてください（時計は24時間時計です）。浸し炊飯の浸し時間は、炊き上がり時間ではありません（お米を浸す時間です）。 ➔ P.20、21
音について	●使用時にいろいろな音がする	炊飯中など使用時には次のような音がします。異常ではありません。 電源プラグ差し込み時：カチッ（火花も出る） インバーター回路への充電音 使用時：シュー 蒸気（圧力）を抜く音／カチッ 圧力調整装置の動作音／ブーン 冷却ファンの回転音／カチッ ジー 内がまのIH加熱音
液晶表示について（炊飯時間）	●いっきに変わる	おいしく炊き上げるために、炊飯内容を自動的に調節します。そのため炊飯途中で炊飯時間表示がいっきに変わることがあります。異常ではありません。
液晶表示について（炊飯時間）	●表示されない	「白米」「無洗米」の「ふつう」「極上」「極上硬」「極上軟」「快速」以外の炊きかたは炊飯時間を表示せず、現在時刻を表示します。
液晶表示について	●圧力表示（圧力）が点滅している	炊飯の中断 ●圧力炊飯中に「切」ボタンを押したり、電源プラグを抜くと、約30秒間点滅します。点滅中はふたを開けないでください。ふたをやむを得ず開ける場合は ➔ P.16、18
液晶表示について	●「ー:ーー」表示または「H0」表示が出る	H0表示のときは切ボタンを押すとー:ーーになります。現在時刻を合わせ直してください。ー:ーーのときは、現在時刻を合わせ直してください。 ➔ P.12
液晶表示について	●電源プラグを抜くと表示が消える	電源プラグを抜いて差し込むごとにー:ーーまたはH0表示になる場合は、本体に内蔵しているリチウム電池の寿命です。炊飯・保温はできますが、現在時刻を合わせないと予約はできません。お求めになった販売店にリチウム電池の交換（有償）をご依頼ください。（リチウム電池は専用品なのでお客様には交換できません）
液晶表示について	●「C1」または「C2」を表示する	延長コードを使ったり、同じコンセントで他の電気製品を同時に使ったり、電圧が下がったときなどに表示し、通電を停止します。延長コードは使わないで、コンセントは単独で使ってください。
液晶表示について	●「H1」～「H8」を表示する	「切」ボタンを押しても時計表示に戻らないとき、度々同じ表示になるときは、お買い上げの販売店に修理をご依頼ください。 ➔ P.63
内がまのフッ素被膜について	●色むらがある	ご使用とともにフッ素被膜に色むらが出ることがあります。異常ではありません。また性能や衛生上の問題はありません。 ➔ P.28
内がまのフッ素被膜について	●傷がある	フッ素被膜を傷めないために次のことをお守りください。 「金属製のおたまや泡立て器などを使わない」「スプーンや茶わんなどを入れて洗わない」「酢は使わない」「みがき粉やたわしで洗わない」「付属のしゃもじを使う」 ➔ P.28

	こんなときは	ここを確認
停電について	●使用中に停電した	炊飯中：再通電後、炊飯を続けます。30分以上停電した場合は炊飯をやめます。 保温中：再通電後、保温を続けます。ごはんの温度によっては、保温をやめます。 予約（浸し）中：再通電後、予約（浸し）を続けます。
ふたについて	●閉まりにくい	圧力式で密閉度を上げるため、ふたを閉めるとき（炊き上がったごはんをほぐした後など）に重く感じることがあります。少し強めに押しながらゆっくりと閉めてください。
ふたについて	●閉まらない	給水レスオートスチーマーの取り付け ➔ P.26、27 ●給水レスオートスチーマーを取り付けていないと、ふたは閉まりません。（取り付け忘れ防止）
ふたについて	●開きかたが遅い	密閉度が高いため、フックボタンを押してからふたが開くまで少し時間がかかることがあります。
ふたについて	●開かない	炊飯中は圧力がかかるため、フックボタンがロックされ、ふたは開けられません。無理に開けないでください。ふたをやむを得ず開ける場合 ➔ P.16、18
本体とふたのすきまについて	●すきまが広い	圧力がかかるとすきまは広がります。異常ではありません。 ふた加熱板部品の汚れ ➔ P.26、27 ●調圧弁の穴が詰まっていたり、中のボールが異物で動かなくなっていると、圧力がかかってしまいます。ふた加熱板の調圧弁の穴とボールの汚れや詰まりを取り除いてください。
本体とふたのすきまについて	●すきまから蒸気が出る	ふた加熱板の変形 ●ふた加熱板、またはパッキンが変形しています。新しいふた加熱板に交換してください。
	●メロディー音がうるさい	メロディー音は低音のメロディー音、またはブザー音に切り替えられます。 ➔ P.13
	●テレビやラジオに雑音が入る	炊飯器との距離が近いと、テレビ画面のチラツキや雑音の原因になる場合があります。気になる場合は距離を離してください。（目安として3m）

■以上のことをお調べいただき、その上でご不審な点がありましたら、お買い上げになった販売店などにご相談ください。
■ふた加熱板や内がまが変形したり、フッ素被膜がはがれた場合は、お買い上げになった販売店などで新しくお買い求めください。

料理集 いろいろ使える、メニュー広がる。

焼きの風味たっぷりのダッチオーブン風鉄釜メニュー、
ヘルシーな五穀米・玄米メニューの他に、
煮込みや蒸し物からケーキまで、いろいろな調理メニューも満載。
さあ、どのメニューからスタートしますか？

もくじ

●この料理集ではRZ–JVタイプを例に説明しています。

●この料理集で使用しているカップは

お米（白米） …… 1カップ　0.18L（約1合）
（付属の計量カップ白米用）

お米（無洗米） …… 1カップ　0.17L（約1合）
（付属の計量カップ無洗米用）

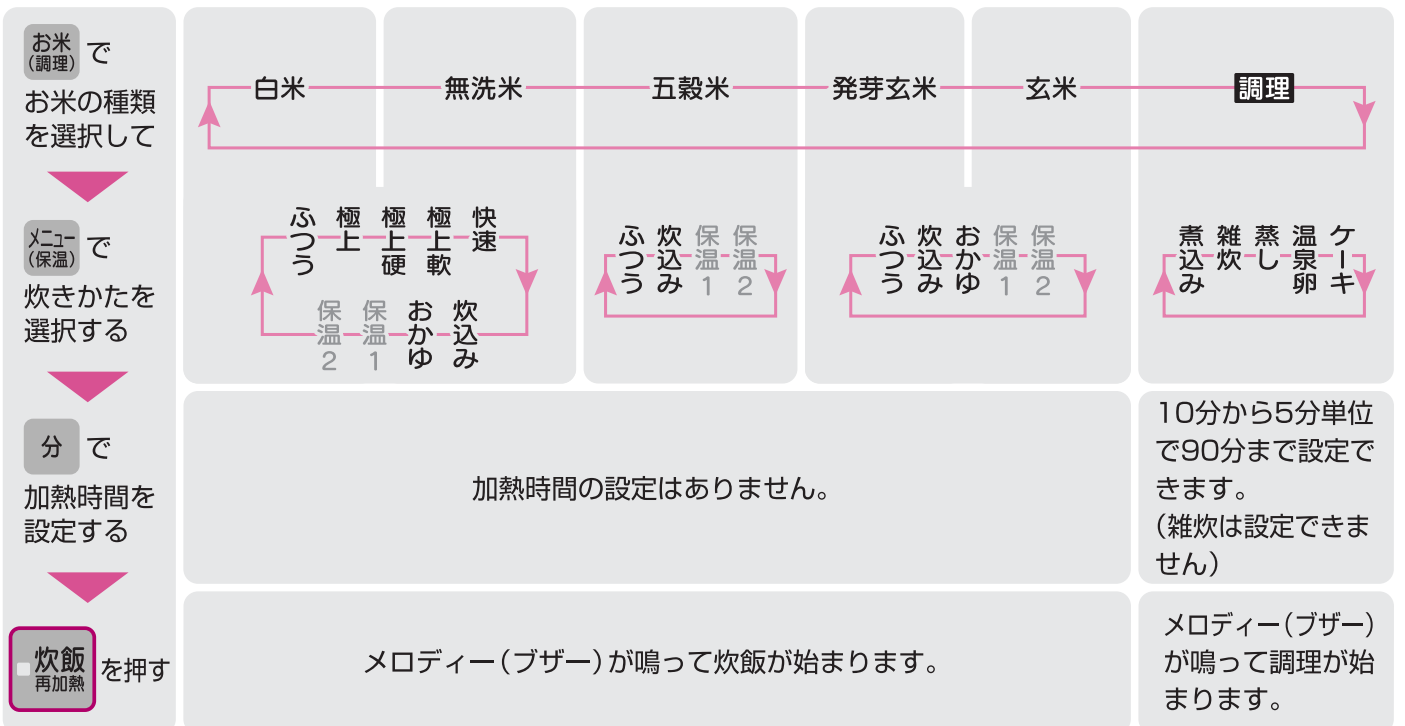
その他の材料 …… 1カップ　0.2L
（市販の計量カップ）

●この料理集に記載されている時間の目安は、下ごしらえの時間を含みません。

●この料理集で使用している単位は
1kcal（キロカロリー）＝4.2kJ（キロジュール）
1mL（ミリリットル）＝1cc（シーシー）

●この料理集で使用しているスプーンは

	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）
酢・酒	5g	15g
しょうゆ・みりん	6g	18g
塩	6g	18g
砂糖	3g	9g

操作手順および お米（調理） と メニュー（保温） の選択方法

⚠警告

食材がとび出したり、湯がふき出したり、突然ふたが開いてやけどのおそれ

●取扱説明書・料理集に記載の炊飯および調理メニュー以外の用途には使わない
次のような料理には使わない
◎ねりもの（はんぺんなど）や豆類、麺類などの加熱中にふくらむ料理
◎急激にあわの出る「重そう」などを使う料理
◎多量の油を入れる料理
◎「カレー」や「シチュー」のルーなど、のり状になる料理
◎ジャムなど泡立つ料理
◎食材をポリ袋などに入れて炊飯器で加熱する料理

●青菜、トマトなど薄皮状のものが浮きやすい野菜、具材を入れた料理や、クッキングシート、アルミ箔、ラップを使った料理はしない（料理集に記載の蒸し調理を除く）

鉄釜だからおいしい焼きの風味たっぷりのメニューです

ダッチオーブン風鉄釜メニュー

パエリア

●材料 (4人分)

お米(うるち米)……………………カップ2
Ⓐ｛サフラン ……………………ひとつまみ
　 水 ……………………カップ$\frac{1}{2}$
ムール貝 ……………………4個
あさり(殻つき)……………………200g
えび(有頭のもの) ……………………小4尾
いか……………………小1ぱい
Ⓑ｛玉ねぎ(みじん切り) ……………………$\frac{1}{4}$個
　 にんにく(みじん切り) ……………………1片
Ⓒ｛パプリカ(赤・黄各1cmの角切り)……………各$\frac{1}{4}$個
　 トマト(湯むきし、種を取って1cmのざく切り)…小1個
白ワイン ……………………カップ$\frac{1}{3}$
スープ(固形スープ1個をとく)……………………カップ1
塩・こしょう ……………………各少々
レモン……………………$\frac{1}{2}$個
オリーブ油 ……………………大さじ4
ブラックオリーブ ……………………4個

●作りかた

❶ お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ Ⓐのサフランは水に約10分浸して色と香りを出します。
❸ ムール貝とあさりは塩水につけて砂出しをし、殻と殻をこすり合わせてよく洗います。
❹ えびは背わたを取ります。いかは内蔵を抜いて皮をむき、1cmの輪切りにします。足は食べやすい長さに切ります。
❺ フライパンでオリーブ油(大さじ2)を熱し、Ⓑを炒め、③、④、Ⓒを加えてサッと炒め、軽く塩・こしょうをして白ワインをふります。貝の口が開いたら火を止め、具と汁に分けておきます。
❻ フライパンで残りのオリーブ油(大さじ2)を熱し、①のお米を透き通るまで炒めます。
❼ 内がまに⑥を入れ、②とスープ、⑤の汁を加えます。
❽ さらに水を「白米」の水位目盛2まで加えてかき混ぜ、上に⑤を広げながらのせます。
❾ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯 (再加熱)ボタンを押します。
❿ 炊き上がったら具を取り出してかき混ぜ、器に盛り、具をのせます。レモンとブラックオリーブを飾ります。

白米「2」
白米 無洗米・発芽玄米(炊込み4まで)
5.5 5 4 3 2 1 0.5

鯛めし

●材料 (4人分)

お米(うるち米)……………………カップ3
鯛 ……………………1尾(約350g)
Ⓐ｛しょうゆ ……………………大さじ1
　 塩 ……………………大さじ$\frac{1}{4}$
　 酒 ……………………大さじ1
　 みりん……………………大さじ$1\frac{1}{2}$
昆布(5cm角のもの) ……………………1枚
しょうが(細切り)……………………1かけ

●作りかた

❶ 鯛は軽く塩をしてからグリルで焼き、八分通り火が通ったら取り出し、半分に切っておきます。
❷ お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❸ 内がまに②とⒶを入れ、水を「白米」の水位目盛3まで加えてかき混ぜ、しょうがの半量をちらし、昆布と①をのせます。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱) ボタンを押します。
❺ 炊き上がったら昆布を取り出し、鯛の身をほぐしながら骨を取り除き、混ぜ込みながら残りのしょうがを散らします。お好みで木の芽などを飾ります。

ミートローフ

●材料

	【1.0Lタイプ】(4人分)	【1.8Lタイプ】(6人分)
合びき肉	400g	600g
玉ねぎ(みじん切り)	$\frac{1}{2}$個	$\frac{3}{4}$個
バター	18g	24g
Ⓐ 冷凍ミックスベジタブル(解凍する)	50g	80g
Ⓐ パン粉	カップ$\frac{3}{4}$	カップ1
Ⓐ 牛乳	大さじ4	大さじ6
Ⓐ 卵	$\frac{2}{3}$個	1個
Ⓐ 塩	小さじ$\frac{1}{3}$	小さじ$\frac{1}{2}$
Ⓐ こしょう	少々	少々
Ⓐ ナツメグ	少々	少々

●作りかた

❶ フライパンでバターを熱し、玉ねぎを炒めます。
❷ ボウルに合びき肉、Ⓐ、①を入れてよく練り混ぜます。
❸ 内がまに②を入れ、表面を平らにします。
❹ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を1.0Lタイプは15～20分(1.8Lタイプは20～25分)に設定して炊飯 (再加熱) ボタンを押します。
❺ でき上がったらふたを開けて2～3分おき、形が落ち着いてから取り出し、器に盛りつけます。お好みでマッシュポテトやゆでた野菜を飾ります。

釜焼きビビンバ

お米(調理)ボタン　メニュー(保温)ボタン
調 理　ケーキ

1人分 約400 kcal

でき上がり目安 約10分

●材料

	【1.0Lタイプ】(2人分)	【1.8Lタイプ】(3人分)
保温中のごはん、または冷ごはん	400g	600g
Ⓐ スープ	大さじ1	大さじ2
Ⓐ しょうゆ	小さじ1	小さじ2
Ⓐ みりん	大さじ$\frac{1}{2}$	大さじ1
市販のビビンバの具	150〜180g	300〜400g

●作りかた

❶ 保温中のごはんを使う場合は、切ボタンを押して保温をやめます。
❷ ごはんの上に市販のビビンバの具をのせ、混ぜ合わせたⒶをふりかけます。
❸ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を10分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❹ 炊き上がったらほぐしながら具を混ぜ込み、器に盛ります。

ポイント

★お好みでキムチをそえても良いでしょう。
★ビビンバの汁が多いときは、スープを少なめにしてください。

ジャーマンポテト

●材料

	【1.0Lタイプ】(4人分)	【1.8Lタイプ】(6人分)
じゃがいも	中3個	中4個
玉ねぎ(薄切り)	小$\frac{1}{2}$個	小$\frac{3}{4}$個
ベーコン(細かく切ったもの)	50g	60g
バター	10〜20g	20g
サラダ油	大さじ1$\frac{1}{2}$	大さじ2
塩・こしょう	各少々	各少々

●作りかた

❶ 内がまに水を「白米」の水位目盛2まで加え、付属の蒸し板を置き、じゃがいもを丸のまま並べ入れます。
❷ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「蒸し」**を選び、加熱時間を45分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❸ ゆで上がったじゃがいもの皮をむき、1cmのいちょう切りにします。
❹ フライパンでサラダ油を熱し、玉ねぎとベーコンを軽く炒め、塩・こしょうをします。
❺ フライパンの火を止めてから③を加えてざっと混ぜます。
❻ ⑤を内がまに入れ、表面を平にならしてから細かくちぎったバターを散らします。
❼ 炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「調理」**を、メニュー(保温)ボタンで**「ケーキ」**を選び、加熱時間を15分に設定して炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❽ でき上がったら器に盛ります。

白米メニュー

お米(調理)ボタン　メニュー(保温)ボタン
白 米　炊込み

1人分 約410 kcal

でき上がり目安 約55分

野菜ピラフ

●材料 (4人分)

お米(うるち米)	カップ2
Ⓐ 小玉ねぎ(半分に切る)	4個
Ⓐ じゃがいも(1cm角切り)	中1個
Ⓐ にんじん(7mm角切り)	中$\frac{1}{2}$本
Ⓐ グリーンアスパラガス(1cmの長さに切る)	3本
Ⓐ カリフラワー(小房に分ける)	100g
Ⓐ ホールコーン(缶詰・水気をきる)	カップ$\frac{1}{2}$
Ⓐ グリンピース(缶詰・水気をきる)	カップ$\frac{2}{3}$
サラダ油	大さじ2
塩・こしょう	各少々
Ⓑ 水	350mL
Ⓑ 固形コンソメ	1個

●作りかた

❶ お米は研いでからざるにあげ、水気をきっておきます。
❷ フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、Ⓐをサッと炒め、軽く塩・こしょうをし、器にあけておきます。
❸ フライパンでサラダ油(大さじ1)を熱し、①のお米が透き通るまで炒め、内がまに入れます。
❹ ③にⒷの水でといたスープを加え、塩・こしょうをしてからよく混ぜます。
❺ ②を④のお米の上にのせ、炊飯器に内がまをセットしてふたを閉め、お米(調理)ボタンで**「白米」**を、メニュー(保温)ボタンで**「炊込み」**を選び、炊飯(再加熱)ボタンを押します。
❻ 炊き上がったらほぐして器に盛ります。

炊き込みのポイント

★水と調味料を合わせて水加減し、よくかき混ぜてください。沈殿するとうまく炊けないことがあります。(汁気の多い具を使うときは、汁気を絞り、その汁と調味料を合わせてください。)
★具は米の上に広げてのせ、混ぜないでください。(市販の炊き込みの具で、かき混ぜる指示があっても混ぜないでください。)
★予約炊飯・保温はしないでください。においや変質の原因になります。
具の量はお米の重量の30〜50%が適当です。(お米1カップ分につき具の量は45〜75g)
★水を吸いやすい具は、あらかじめ火を通しておきます。